**健康料理教室**

７月のテーマ　『糖尿病食』

糖尿病は日本人に増え続けている病気で、長年にわたる過食や運動不足の積み重ねがおもな原因です。

特に食生活の見直しは欠かせません。予防・改善に向けて一緒に勉強しましょう。

日時　　 ①７月１５日（金）　 ②７月２０日(水）

③７月２３日（土）　　　④７月２６日（火）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　１０：３０～１２：３０

場所　　　　いちょう薬局(日赤病院前)　２Fキッチン

人数　　　　１回６名

参加費　　　３００円

申し込み　　いちょう薬局までお電話ください

　　　　　　　　　　　　　　（０８９）９９４－８８８１　　　管理栄養士　牧野

持ち物　　　エプロン　・　三角巾　・　ハンドタオル　・　筆記用具

✿　✿　✿　メニュー　✿　✿　✿

　　　　　蒸ししゃぶしゃぶの野菜巻き　　　　茄子のねぎ味噌チーズ焼き　　　　トマトと卵のスープ



****いちょう薬局では管理栄養士による無料栄養相談を行っています。

**普段のお食事のこと、気になること、**

**いちょう薬局**

**何でもご相談ください。**

**（日赤病院前）**

**ＴＥＬ(０８９)９９４-８８８１**

✿お薬相談も受け付けています。お気軽にご相談ください✿